

**Une semaine de SKI DE RANDONNEE et CHANT
dans les alpes du Sud - Piemont - Italie
Du 11 au 18 février 2023**



**“Une semaine ancrée en altitude, où le regard s’amplifie
par la majesté des lieux, où l’écoute s’affine avec le silence”**

* **CHANT** : Avec la randonnée comme échauffement et la montagne comme source d’inspiration, l’atelier chant mené par **Baptiste Vaes** sera l’occasion de mesurer toute l’étendue de nos voix en prenant appui sur les rythmes naturels du corps (dont le souffle et la marche) et en interprétant en chœur des chants populaires et sacrés de tradition orale.

* La participation à l’atelier ne nécessite pas de prérequis mais bien d’être curieux et prêt à s’investir dans la pratique du chant.

* **SKI DE RANDONNEE** :

Encadrés par deux guides de haute de montagne expérimentés nous randonnerons au cœur de la Val Pellice, véritable paradis hivernal, en suivant un itinéraire différent chaque jour.

Niveau Physique : Pratique régulière d’une activité physique (marche, vélo, natation,...). La randonnée suivra un rythme régulier avec des dénivelés positifs compris entre 300 et 800m/jour.

Niveau Technique : Accessible aux personnes n’ayant jamais pratiqué le ski de randonnée mais possédant une pratique régulière de ski alpin et sachant skier avec un sac à dos léger.

Temps de randonnée : entre 3h et 4h30

* **JOURNEE TYPE** :

8h Petit déjeuner - 9h à 12h Sortie randonnée suivie de Pique-nique, retour au refuge et temps libre jusqu’à l’atelier chant de 16h à 18h – 19h Dîner - Soirée libre

* **LOGEMENT ET REPAS** :

Logement au refuge du Jervis en pension complète - gastronomie et accueil piémontais

Randonnées en étoile au départ du refuge. <https://www.jervis.it/>

* **CONDITIONS** : 850€ à partir de 10 participants - 925€ à partir de 8 participants

Le prix comprend : Logement en pension complète, encadrement par des guides de montagne agréés, ateliers chant, prêt du matériel collectif de sécurité. **Inscriptions ouvertes pour 10 personnes**

Le prix ne comprend pas : Le trajet A-R pour lequel nous encourageons le covoiturage depuis Bruxelles, les consommations personnelles, l’assurance personnelle obligatoire, la location du matériel de ski de randonnée (*chaussures, skis, bâtons, peaux, couteaux*).

Une réunion d’info est prévue le mercredi 7 décembre à Bruxelles ;0)

**Si vous êtes intéressé n’hésitez pas à bloquer les dates et prendre contact avec Karine Gillon :
karinegillon@yahoo.com ou 00 32 474 310 604**